附件二

桃園市113年度兒童專注力與情緒管理訓練獨輪車親子營課程表

日期：113年7月1日(一)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時間 | 課程內容 | 備註 |
| 08:00-08:30 | 學員報到、來賓簽到 |  |
| 08:30-08:35 | 校長致詞 |  |
| 08:35-08:45 | 長官來賓致詞 |  |
| 08:45-:08:50 | 節目表演：舞獅、獨輪車 |  |
| 08:50-08:55 | 全員合影留念 |  |
| 08:55-09:10 | 教練示範說明練習方法 |  |
| 09:20 | 學員分組、配發獨輪車、貼姓名標籤  前測填寫 |  |
| 09:40 | 暖身運動、分組騎乘練習1 |  |
| 10:20 | 情商小團輔 |  |
| 10:35 | 中場休息、點心時間 |  |
| 10:50 | 握力測驗 |  |
| 11:00 | 分組騎乘練習2 |  |
| 11:40 | 收隊、交流與討論 |  |
| 12:00-12:30 | 場地整理及復原 |  |

桃園市113年度兒童專注力與情緒管理訓練獨輪車親子營課程表

日期：113年7月2日（二）~7月4日(四)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 時 間 | 課 程 內 容 | 備註 |
| 08:00 | 學員簽到 |  |
| 08:15 | 暖身運動 |  |
| 08:30 | 分組騎乘練習1 |  |
| 09:10 | 休息、靜坐訓練 | 7/3(三)9:00-11:00家長講座 |
| 09:20 | 分組騎乘練習2 |  |
| 10:10 | 休息、點心時間 |  |
| 10:30 | 注意力小遊戲 |  |
| 10:50 | 分組騎乘練習3 |  |
| 11:40 | 收隊、交流、提問 |  |
| 12:00-12:40 | 場地整理及復原 |  |

日期：113年7月5日（五）

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 時間 | 課程內容 | | 備註 |
| 08:00 | 學員至各組報到、暖身運動 |  | |
| 08:15 | 暖身運動 |  | |
| 08:30 | 分組騎乘練習1 |  | |
| 09:10 | 休息、靜坐訓練 |  | |
| 09:30 | 分組騎乘練習2 |  | |
| 10:00 | 休息、點心時間 |  | |
| 10:20 | 結業考試、家長填寫後測 |  | |
| 11:00 | 結業式 |  | |
| 12:00 | 珍重再見 |  | |
| 12:00-12:40 | 場地整理及恢復 |  | |